לראות את התמונה הגדולה

שים לב: המפה המפורטת המצורפת מכילה חומר חשוב ביותר ומסכמת דרך נכונה ובריאה לעשות שינוי ולרדת במשקל.
אבל היא רק מהווה סיכום ויש עוד דברים חשובים שצריך לדעת.
חשוב שתצפה גם בסרטון הוידאו המצורף כי ישנם המון פרטים שמפאת קוצר המקום לא הכנסתי כאן, והם מפורטים בסרטון הוידאו.
אל הסרטון ניתן לגשת דרך העמוד הבא:
http://howto.weightlossplan.co.il/weightloss-1-3/

הי,
בהמשך אתה תמצא סיכום מפורט של התהליך הנכון לרדת במשקל.
מפורט.
בדיוק. את כל השלבים הדרושים.

הרגשתי שצריך לעשות מעיין סיכום כדי שתראה את התמונה הגדולה כי זה משהו מאוד מאוד משמעותי.

פעמים רבות אנשים רואים רק פיסת אינפורמציה ומסביבה מתכננים ובונים תוכניות שלמות, ובסוף מתברר שנעשה נזק הרבה יותר מתועלת.
בכל תוכנית הורדה במשקל חשוב לוודא שלא נעשה נזק.
אפשר להפסיק לאכול והמשקל ירד – אבל כולם יאמרו בודאות שזו לא הדרך.
רוב הדיאטות שאני מכירה סופרות קלוריות, בודקות כמויות, ובד"כ מכניסות מרכיב של מתח לחיים. ובגלל שמוגדרות כדיאטה מתייחסים אליה כמשהו זמני.

אני מאמינה באיזון בדרך חיים.

© כל הזכויות שמורות לד"ר איילת רוזנפלד – משפחה בריאה

מה שלא נכון לי בכלל בחיים גם לא נכון לי לתקופת הדיאטה. תקופת הדיאטה ושאר התקופות בחיים הן אותו דבר.

אין דבר כזה "היום אני בדיאטה".

יש דבר כזה "כך אני חי".

וכך אני חיה. ומכיוון שחשוב לי להביא אותך לאיזון, לבריאות שלמה, לאנרגייה גבוהה ולא רק להיות דוגמן (כן, גם להיות דוגמן, אבל לא רק), חשוב שתשמור על מסגרת חיים נכונה.

אני מזמינה אותך איתי לדרך רק אם אתה מסכים גם לרדת במשקל וגם לאזן את הגוף מבחינה בריאותית, ובעיקר אם אתה מסכים להכניס את השיטה כאורח חיים.

<u>איך לקרוא את המסמך?</u>

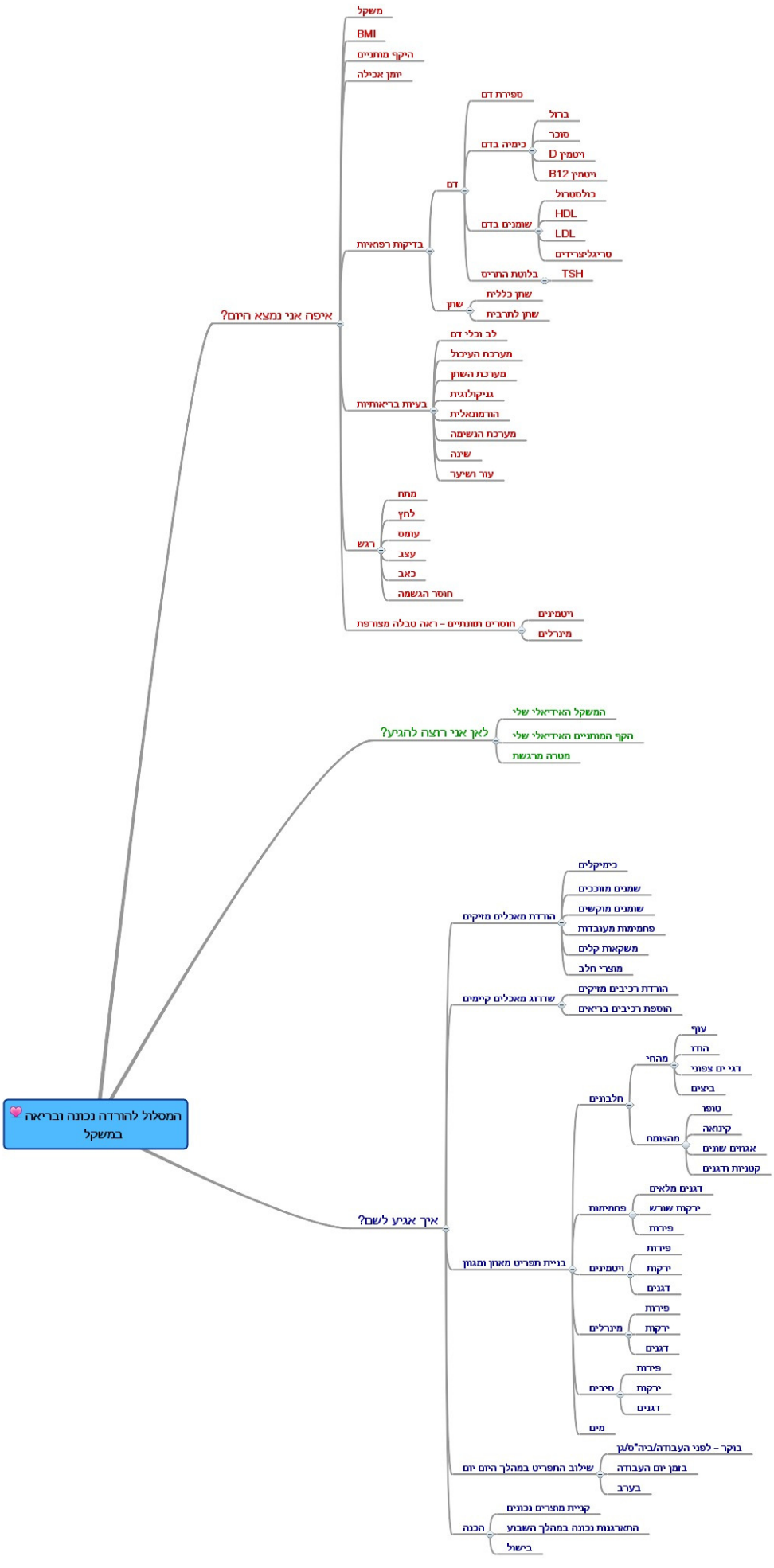
התמונה מאוד מפורטת. זוהי מפת חשיבה שמחולקת ל-3 חלקים עיקריים. אתם תמצאו את המפה כולה, וכדי שיהיה ברור גם חלקיה מפורטים ומוגדלים.

בנוסף צרפתי טבלה מקיפה לבדיקה האם יש לך חוסר במרכיבים תזונתיים.

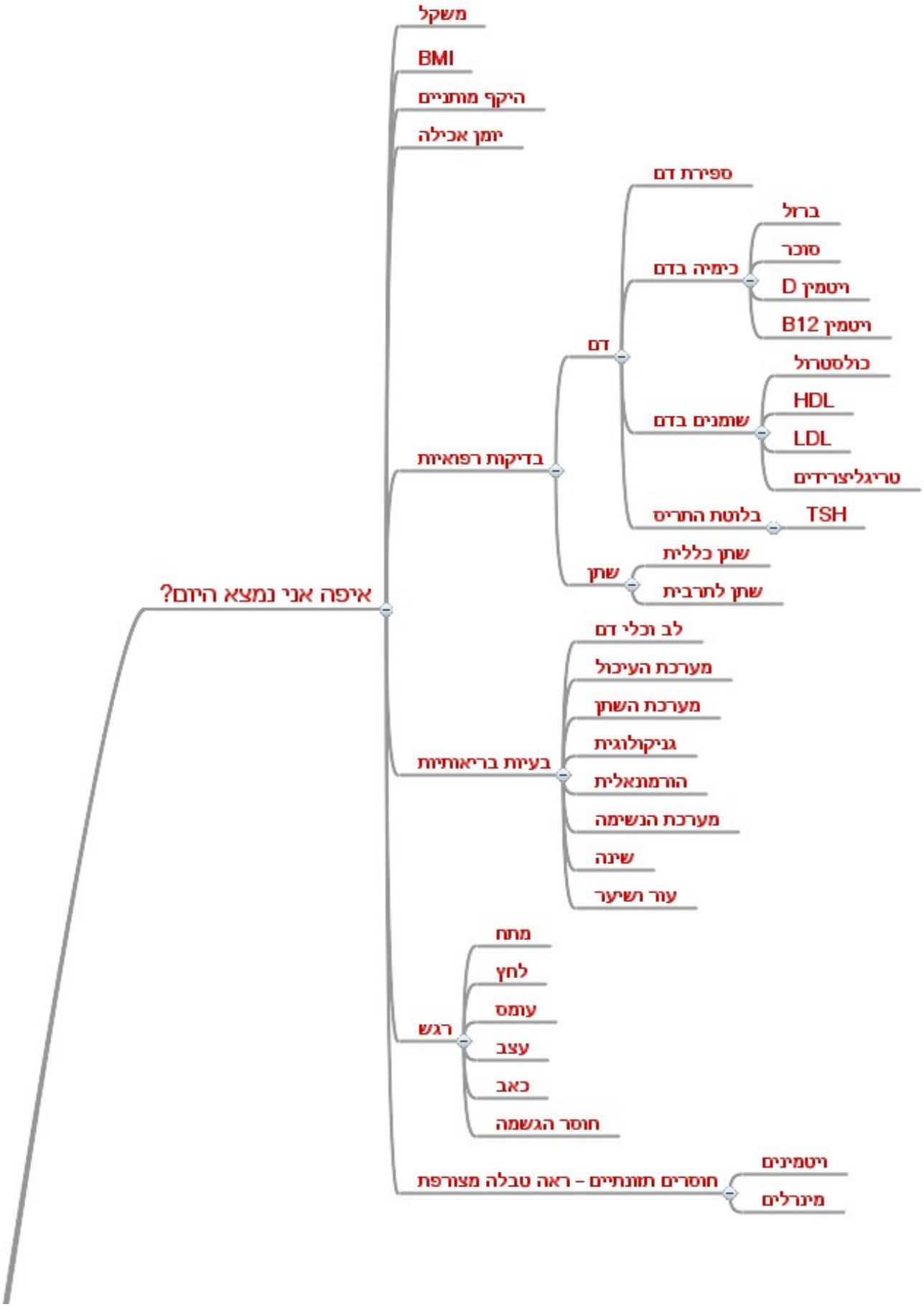
מזכירה לך לקרוא את המפה במקביל לסרטון הוידאו המצורף.

הנה החומרים:

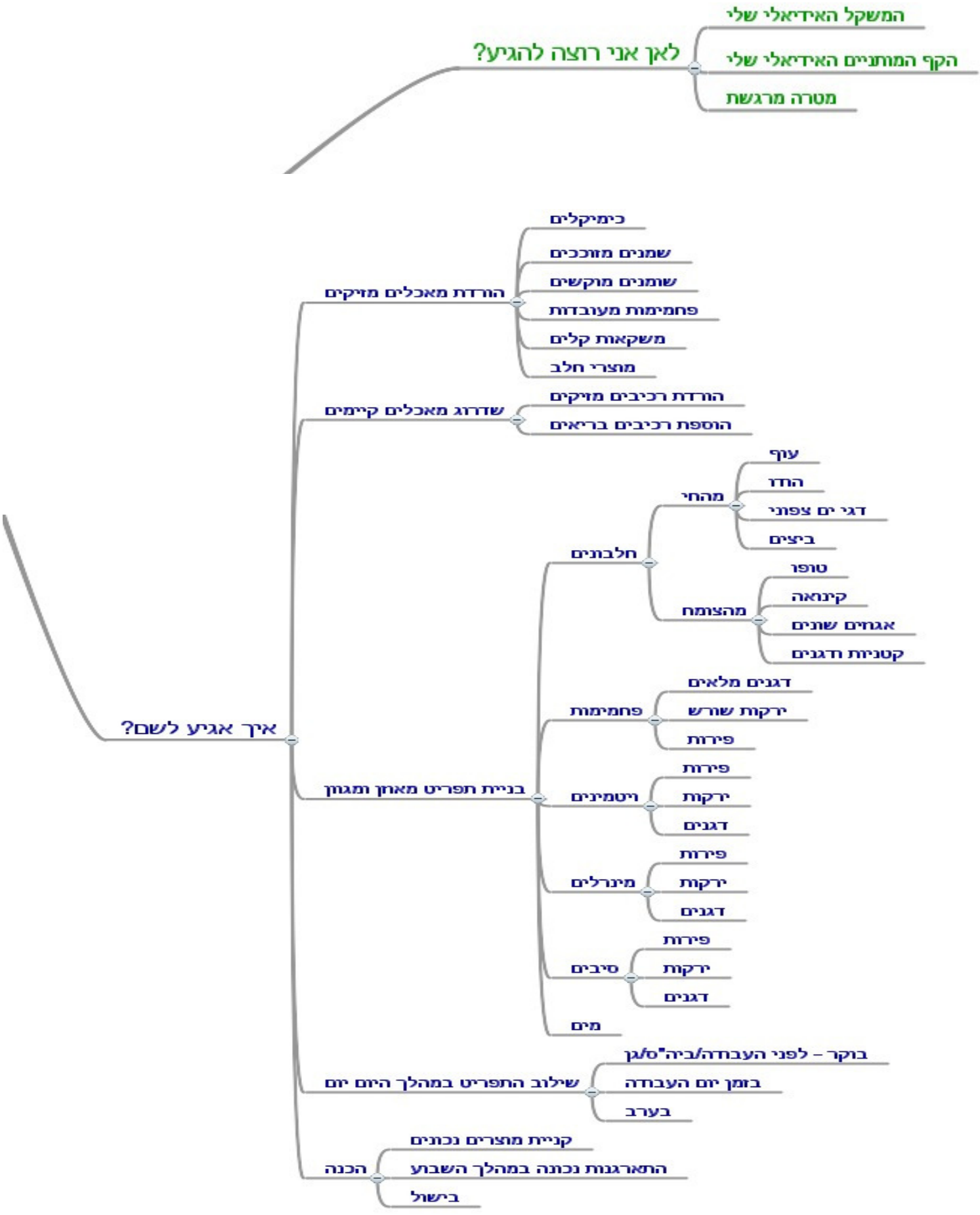
© כל הזכויות שמורות לד"ר איילת רוזנפלד – משפחה בריאה



© כל הזכויות שמורות לד"ר איילת רוזנפלד – משפחה בריאה



© כל הזכויות שמורות לד"ר איילת רוזנפלד – משפחה בריאה



© כל הזכויות שמורות לד"ר איילת רוזנפלד – משפחה בריאה

האם יש לך חוסר במרכיבים תזונתיים חיוניים?

מרכיב תזונתי	תסמין בגוף	כן
ויטמין A	כיבים בפה	
	הצטננויות/דלקות תכופות	
	קושי בראיה בלילה	
	עור יבש ומתקלף	
	קשקשים	
	פטרת או דלקת בשלפוחית השתן	
ויטמין D	דלקת פרקים או הידללות עצם	
	התכווצויות שרירים	
	כאבים או נוקשות בפרקים	
	כאבי גב	
	ריקבון בשיניים	
	נשירת שיער	
	עצמות חלשות	
ויטמין E	עייפות לאחר תרגול קל	
	נטייה לשטפי דם	
	אבדן החשק המיני	
	ריפוי איטי של פצעים	
	דליות ברגליים	
	חוסר גמישות של העור	
	שרירים מדולדלים	
	חוסר פוריות	
ויטמין C	הצטננויות תכופות	
	דלקות תכופות	

© כל הזכויות שמורות לד"ר איילת רוזנפלד – משפחה בריאה

	דימום או רגישות בחניכיים	
	שטפי דם	
	דימום מהאף	
	ריפוי איטי של פצעים	
	פצעונים על העור	
	חוסר אנרגיה	
ויטמין B1	שרירים מדולדלים	
	כאבי עיניים	
	עצבנות	
	חוסר ריכוז	
	עקצוצים ברגליים	
	זיכרון דל	
	כאבי בטן	
	עצירות	
	עקצוצים בידיים	
	פעימות לב מהירות	
ויטמין B2	עיניים אדומות או שורפות	
	רגישות לאור חזק	
	פצעים בלשון	
	ירוד בעין (קטרקט)	
	שיער שומני או חסר ברק	
	גרב או דלקות עור	
	ציפורניים סדוקות	
	שפתיים סדוקות	
ויטמין B3 (ניאצין)	נדודי שינה	
	כאבי ראש או מיגרנה	
	חטטים בעור הפנים או בראש	
	זיכרון דל	
	חרדה או מתח	
	דיכאון	

© כל הזכויות שמורות לד"ר איילת רוזנפלד – משפחה בריאה

	עצבנות	
	דימום או רגישות בחניכיים	
	שלשול	
	חוסר אנרגיה	
ויטמין B5	כפות רגליים שורפות, עקבים רגישים	
	התכווצויות שרירים	
	אדישות (אפאתיה)	
	חוסר ריכוז	
	בחילה או הקאות	
	חוסר אנרגיה ,תשישות	
	עייפות אחר תרגול קל	
	חרדה או מתח	
	שחיקת שיניים	
ויטמין B6	זכירת חלומות נדירה	
	אצירת מים בגוף	
	עקצוצים בידיים	
	דיכאון או עצבנות	
	חוסר מנוחה	
	רעד או התכווצויות בשרירים	
	חוסר אנרגיה	
ויטמין B12	חוסר אנרגיה	
	שיער דל	
	גרב או דלקות בעור	
	רגישות יתר של הפה לחום או לקור	
	עצבנות	
	חרדה או מתח	
	עצירות	
	שרירים כואבים	
	עור חיוור	

© כל הזכויות שמורות לד"ר איילת רוזנפלד – משפחה בריאה

חומצה פולית	חוסר אנרגיה	
	שפתיים סדוקות	
	שיער שמאפיר מוקדם מדי	
	חרדה או מתח	
	זיכרון דל	
	גרב או דלקות בעור	
	דיכאון	
	חוסר תיאבון	
	כאבי בטן	
ביוטין	דלקות עור או עור יבש	
	שיער דל	
	שיער שמאפיר בטרם עת	
	שרירים כואבים או רגישים	
	חוסר תיאבון או בחילה	
סידן	רעד, התכווצויות או עוויתות בשרירים	
	נדודי שינה או עצבנות	
	כאבים בפרקים או דלקת פרקים	
	ריקבון שיניים	
	לחץ דם גבוה	
ברזל	עור חיוור	
	פצעים בלשון	
	עייפות או חוסר מנוחה	
	חוסר תיאבון או בחילה	
	דימום חזק במחזור או אבדן דם	
מגנזיום	רעד או התכווצויות בשרירים	
	חולשת שרירים	
	נדודי שינה, עצבנות או פעילות יתר	
	לחץ דם גבוה	
	דפיקות לב או דופק לא סדיר	

© כל הזכויות שמורות לד"ר איילת רוזנפלד – משפחה בריאה

	עצירות	
	עוויתות	
	רגישות או נפיחות בשדיים	
	דיכאון או בלבול	
אבץ	חולשה בחוש הטעם או הריח	
	סימנים לבנים על יותר משתי ציפורניים	
	דלקות תכופות	
	עור שמן או חיטוטים בעור	
	סימני מתיחה	
כרום	הזעה מוגברת או זיעה קרה	
	סחרחורת או עצבנות שש שעות ללא אכילה	
	צורך בארוחות תכופות	
	ידיים קרות	
	רצון לישון במהלך היום	
מנגן	רעד בשרירים	
	"כאבי גדילה" בילדות	
	סחרחורות או חוסר שיווי משקל	
	עוויתות	
	כאבים בברכיים	
סלניום	היסטוריה משפחתית של סרטן	
	סימני הזדקנות בטרם עת	
	ירוד (קטרקט)	
	לחץ דם גבוה	
אומגה 3, אומגה 6	עור יבש, גרד או יובש בעיניים	

© כל הזכויות שמורות לד"ר איילת רוזנפלד – משפחה בריאה

אז התוכנית המלאה לירידה במשקל בצורה נכונה ובריאה כאן לפניך.

מדובר כאן בשיטה שאני חיה על פיה בחיי האישיים, אני, ילדי ומשפחתי וגישה שעבדתי איתה עם מטופלים רבים אשר הגיעו לתוצאות מדהימות.

זו דרך חדשה לחשוב על המושג דיאטה ואני מקווה שהחומרים שהבאתי בשבועות האחרונים, בסרטוני הוידאו שפרסמתי, פתחו את המחשבה שלכם להסתכל על הגוף והבריאות בצורה אחרת.

כי ברגע שחיים כך, אי אפשר לחזור אחורה והחיים משתנים.

אני חושבת שהגיע הרגע שזהו, מספיק כבר לחוות את רכבת השדים האינסופית הזו של העלייה והירידה והעלייה והירידה במשקל.

כשחושבים על האיזון כשיטה לחיים, מרגישים שליטה מלאה בכל רגע.

"התואיל להגיד לי, בבקשה, באיזו דרך עלי ללכת מכאן?" שאלה אליס

"זה תלוי במידה רבה לאן את רוצה להגיע" - אמר החתול

"לא אכפת לי כל כך לאן" אמרה אליס

"אם כך, לא משנה באיזו דרך תלכי" אמר החתול.

" - בתנאי שאגיע לאנשהו" הוסיפה אליס כהסבר

"בטוח שתגיעי" אמר החתול "אם רק תתמידי בהליכה"

© כל הזכויות שמורות לד"ר איילת רוזנפלד – משפחה בריאה

זה בדיוק הזמן לבחור את השביל שמתאים לך ללכת בו.

לאנשהו תגיע – בדיוק כמו אליס. העניין שאני חושבת שכדאי להחליט לאן.

עד היום הפצתי סרטים וחומרים רבים ואני יודעת שרבים יחליטו לקחת את החומר ולהתחיל להכניס אותו לחיים מיד, וזה מעולה.

<u>אבל אם תרצה לקחת את הצעד הבא ולהפסיק את רכבת ההרים האינסופית, אני כאן לרשותך.</u>

בימים הקרובים אני יוצאת עם **תוכנית מקיפה ביותר לירידה במשקל** ורק אלו שהלכו איתי בשבועות האחרונים יקבלו גישה אליה.

בימים הקרובים אאפשר לקבוצה קטנה של אנשים להצטרף לתוכנית מקיפה ביותר עם ליווי צמוד כדי לוודא שהדרך הפעם תהיה נכונה.

את כל הפרטים אעביר בקרוב.

בינתיים תוכל לקבל את כל המידע העצום שנתתי כאן בשבועות האחרונים ולהוסיף את תגובותיך כאן:

/http://www.weightlossplan.co.il

המון המון בריאות,

איילת

© כל הזכויות שמורות לד"ר איילת רוזנפלד – משפחה בריאה